



## Nieuwe lessenreeks Zwemschool

### Groepen

#### **Watergewenning(BLAUW)**

- ⇒ Vanaf 3jaar
- ⇒ Kinderen leren op een speelse manier kennismaken met het water, kopje onder gaan, inspringen, drijven met een plankje,...
- ⇒ Keuze uit:
  - Woe : 14u30 - 15u15
  - Zat : 9u15 - 10u00

#### **Kleuterzweemen(ORANJE)**

- ⇒ In deze groep leren de kinderen zonder hulp drijven in het water en wordt er begonnen met het aanleren van de beenbeweging schoolslag. Ook in deze groep wordt er nog veel aandacht geschonken aan de watergewenning.
- ⇒ Keuze uit:
  - Woe : 13u45 - 14u30 en 15u15 - 16u00
  - Zat : 8u30 - 9u15 en 10u00 - 10u45

#### **Leren zwemmen 1(GROEN)**

- ⇒ In deze groep wordt de beenbeweging schoolslag vervolmaakt waarbij sterk de nadruk ligt op techniek zodat na een aantal lessen kan begonnen worden met het aanleren van de armbeweging schoolslag.
- ⇒ Keuze uit:
  - Ma : 17u15 - 18u00
  - Woe : 14u30 - 15u15 en 15u15 - 16u00
  - Zat : 8u30 - 9u15 en 9u15 - 10u00

#### **Leren zwemmen 2(GEEL)**

- ⇒ Er wordt geoefend op de coördinatie schoolslag zodat de kinderen uiteindelijk zonder hulpmiddel schoolslag kunnen zwemmen. Om over te gaan naar vervolmaking moeten de kinderen 25m kunnen zwemmen.
- ⇒ Keuze uit:
  - Ma : 17u15 - 18u00
  - Woe : 14u30 - 15u15
  - Zat : 8u30 - 9u15 en 9u15 - 10u00

#### **Vervolmaking(ROOD)**

- ⇒ In deze groep leren de kinderen schoolslag zwemmen over een grotere afstand met veel aandacht voor de techniek (behalen zwembrevet van 100m). Verder komt ook nog rugslag, initiatie duiken en watertrappen aan bod.
- ⇒ Keuze uit:
  - Ma : 17u15 - 18u00
  - Woe: 15u15 - 16u00
  - Zat : 8u30-9u15

#### **VERVOLMAKING 1 (WIT) *NIEUW!!!!!!!!!!***

- ⇒ In deze groep leren de kinderen schoolslag zwemmen met ademhaling en wordt de rugslag volledig aangeleerd.
- ⇒ Deze groep komt 2x in de week zwemmen namelijk op woensdag van 13u45 tot 14u30 en op zaterdag van 9u15 tot 10u00

#### **Data /2009**

Maandag : 21/09 - 28/09 - 05/10 - 12/10 - 19/10 - 26/10 - 09/11 - 16/11 - 23/11 - 30/11 - 07/12 - 14/12  
 Woensdag: 16/09 - 23/09 - 30/09 - 07/10 - 14/10 - 21/10 - 28/10 - 18/11 - 25/11 - 02/12 - 09/12 - 16/12  
 Zaterdag: 19/09 - 26/09 - 03/10 - 10/10 - 17/10 - 24/10 - 31/10 - 14/11 - 21/11 - 28/11 - 05/12 - 12/12

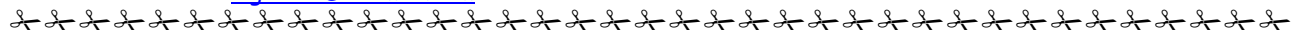
**Plaats:** Zwembad Rosas Oostakker

#### **Inschrijving:**

**OPGELET: kinderen die nu reeds deelnemen moeten zich steeds opnieuw inschrijven bij deelname aan een nieuwe lessenreeks!!!**

**INSCHRIJVEN KAN TOT 27 juni 2009. NA DEZE DATUM WORDEN KINDEREN VAN DE WACHTLIJST INGESCHREVEN.** Inschrijven voor de zwemclub kan pas na het volgen van vervolmaking 1.

- ⇒ Prijs : 48 euro (voor 12 lessen van 45min.), vervolmaking 1: 60 euro voor 24 lessen.
- ⇒ Inschrijven kan via mail of per post: alle informatie kan je ook terugvinden op [www.zwemclubrosas.be](http://www.zwemclubrosas.be)
  - Inge Nies, Smalleheerweg 5 , 9041 Oostakker Tel: 09/251.29.13
  - [ingenies@hotmail.com](mailto:ingenies@hotmail.com)



#### **Inschrijvingsstrook ( In te vullen in drukletters)**

Naam:.....

Adres:.....

Telefoon:.....

E-mail: .....

Geboortedatum:.....

#### Wat

- Watergewenning
- Kleuterzweemen
- Leren zwemmen 1
- Leren zwemmen 2
- Vervolmaking
- Vervolmaking 1

#### Wanneer

- Maandag
- Woensdag 13u45-14u30
- Woensdag: 14u30-15u15
- Woensdag: 15u15-16u00
- Zaterdag 8u30-9u15
- Zaterdag 9u15-10u00
- Zaterdag 10u00-10u45